



Kivistö - viihtyisä ja turvallinen asuinympäristö ikäihmisille

Heinistö, Suvi

2013 Tikkurila

Laurea- University of Applied Sciences
Tikkurila

Kivistö - a comfortable and safe living environment for the elderly.

Heinistö Suvi
Hoitotyö
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2013

Suvi Heinistö

Kivistö - viihtyisä ja turvallinen asuinympäristö ikäihmisille

Vuosi	2013	Sivumäärä	25
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata neljän 73-81 -vuotiaan kokemuksia Kivistö alueen viihtyvyydestä ja turvallisuudesta sekä siitä, kuinka he kokevat uusien ihmissuhteiden ennaltaehkäisevän yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta. Tutkimuksessa hyödynnettiin kvalitatiivista tutkimustapaa. Tutkimusaineisto on kerätty haastatteleamalla kahta miestä ja kahta naista, jotka osallistuvat Kanniston koululla toimiviin kerhoihin. Kerhotoimintaa pitää yllä vapaaehtoisjärjestö ”Suurella sydämellä”.

Kanniston koululla toimiva Olotila-kahvila on vapaaehtoisten ylläpitämä kohtaamispaikka erikäisille asukkaille. Kahvila on osa Vantaankosken seurakunnan toimintaa.

Haastateltavat henkilöt olivat terveitä ja asuvat yksin. Kaikki haastateltavat selvisivät hyvin päivittäisistä askareistaan ja pitivät asuinympäristöänsä ja kotiansa turallisena paikkana asua. Nämä ikäihmiset olivat toimintakykyisiä ja aktiivisia, minkä vuoksi he eivät tunteneet itseään emotionaalisesti tai sosiaalisesti yksinäiseksi. Kontaktit sisaruksiin ja lapsiin koettiin tärkeiksi. Haastateltavat mainitsivat myös naapuriensa tuovan turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että asuinalueen ikä-ihmiset ovat erittäin tyytyväisiä Olotila -kahvilan toimintaan ja että he arvostavat Vantaankosken seurakunnan palveluita suuresti. Alueen kehittämiseksi nousi esille toiveita liittyen vapaa-ajan harrastuksiin. Asuinalueelle toivottiin omaa uimahallia ja kirjastoa. Oman auton käyttö oli välttämätöntä kaikille vastanneille, eivätkä he käyttäneet julkisia kulkuvälineitä liikkuessaan suurempiin kauppakeskuksiin.

Asiasanat: vapaaehtoisjärjestö, viihtyvyys, turvallisuus, yksinäisyys

Suvi Heinistö

Kivistö - a comfortable and safe living environment for the elderly

Year	2013	Pages	25
------	------	-------	----

This thesis describes the experiences of four elderly Kivistö inhabitants aged 73-82 years towards the comfort and security in the area and the positive effect of new relationships on alleviating loneliness. This thesis applies qualitative method. The data was obtained by interviewing two men and two women who participate in Kannisto area school clubs run by a local charity organisation.

The Olotila cafe in Kannisto area school is run by volunteers and it is a popular meeting place for inhabitants of all ages. The cafe is part of the activities of the Vantaankoski Lutheran congregation.

The interviewees were healthy and lived alone. They all managed with their activities of daily living and regarded their living environment as safe. They are active and able to function, and thus did not feel emotionally or socially isolated. They all considered family relations to be important. The interviewees also emphasised the importance of the neighbours in providing a sense of security.

The results show how pleased the inhabitants of the area are with the activities of the Olotila cafe and how highly they think of the services the Vantaankoski congregation provides. As possible improvements in the area the interviewees suggested a library and a swimming hall. Using their own car was indispensable to all interviewees. They did not use public transportation to the larger shopping centres.

Keywords: Charity organisation, comfort, safety, loneliness

Sisällys

1	Johdanto	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
2.1	Ikäihmisten yksinäisyys	8
2.2	Ikäihmisten eläköityminen.....	9
2.3	Sosiaalisten suhteiden muutokset ikääntyessä	9
2.4	Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä	10
3	Ikäihmisten liikkumisen yhteys koettuun turvallisuuden tunteeseen	12
3.1	Sosiaalisten verkostojen vaikutus liikkumiseen	13
3.2	Yksinasumisen yhteys turvattomuuteen ikäihmisillä.....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUMINEN	14
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	14
4.2	Tutkimusaineisto	14
4.3	Tutkimusaineiston analyysi	15
5	TULOKSET	16
5.1	Sosiaalisten verkostojen vaikutus ehkäisevästi yksinäisyyteen	16
5.1.1	Sisarukset ja lapset	16
5.1.2	Harrastukset ja uudet ihmissuhteet	16
5.1.3	Aktiivitoiminta alueella	17
5.2	Asuinympäristön turvallisuus.....	17
5.2.1	Yksinäisyys ja yksinasuminen.....	18
5.2.2	Liikkuminen asuinympäristössä	18
6	POHDINTA	19
6.1	Tulosten tarkastelu	19
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	19
6.3	Ammatillista pohdintaa	20
	Lähteet	23

1 Johdanto

Kivistö on pääkaupunkiseudun uusi asuin- ja työpaikka-alue Vantaalla. Tarkoituksena on luoda asuinalue, jossa kaikenikäisten ihmisten olisi hyvä asua. Alue sijaitsee 17km Helsingistä pohjoiseen ja on välittömässä läheisyydessä Helsinki-Vantaan lentokenttää. Kivistöstä arvioidaan tulevan kotikaupunki n. 30 000 asukkaalle. Uusia asukkaita pääsee muuttamaan Kivistölle vuodesta 2014 lähtien. Asunnot, työpaikat ja muut palvelut pyritään rakentamaan helppojen yhteyksien päähän, jotta matkan voi kulkea jalan, pyörällä tai julkisia liikennevälineitä käyttäen. Kivistö haluaa tarjota asukkailleen vaivatonta kaupunkielämää, ekologista asumista, hyviä liikenne yhteyksiä sekä taidetta osana arkena. (Vantaan kaupunki. www.vantaa.fi.)

Kivistön visiointityö käynnistyi keväällä 2007, jolloin suunnittelutyö alkoi ja jonka suunnitelluun asuin-alueen tulevat asukkaat voivat osallistua (Vantaan kaupunki. www.vantaa.fi). Kivistön visiointityöryhmä on visiossaan ottanut huomioon koko ihmisenelinkaaren, joka alkaa lapsuudesta ja päättyy vanhuuteen. Myös visio elämän terveellisyydestä ja turvallisesta liikuntamaisemasta on otettu huomioon. Asuntoja on suunniteltu lapsiperheille mutta myös yksinasuville vanhuksille. Asuinalueelle rakennetaan kohtaamispaikkoja, jossa alueen asukkaat voivat tavata ystäviään. (Vantaan kaupunki. www.vantaa.fi.)

Opinnäytetyöni tutkimisen kohteena ovat kotonaan yksinasuvat ikäihmiset, joiden omaa näkemystä asuinalueen viihtyvyydestä ja turvallisuudesta pyrin tuomaan esille. Tämä tutkimus on tarkoitus myös olla hyödyksi Kivistön -alueen hankkeen projektista vastaaville sekä uuden asuinalueen eri työtahoille asuinalueetta rakentaessa.

Kiinnostukseni opinnäytetyö aihetta valitessani heräsi palveluinnovaatio opintojaksolla, jossa suunnittelin kyseiselle alueelle ”kerhotoimintaa” ikäihmisille. Silloin sain kuulla mahdollisuudesta tehdä alueen hyväksi oman opinnäytetyöni. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa haastattelin ikäihmisiä ja tuon heidän oman äänensä kuulluksi, jotta asuinalueelle voitaisiin luoda toimivia ja parhaita sosiaalisia verkostoja, kaikki ikäryhmät huomioiden.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia nykyisen Kivistön alueen ikäihmisten aktiivista harrastetoimintaa ja kuinka heidän sosiaaliset suhteensa ovat muuttuneet ikääntymisen myötä. He ovat menettäneet elämänsä aikana rakkaita ystäviä, puolisonsa ja lapsetkin ovat muuttaneet kauemmaksi heistä, jolloin he tarvitsevat kaiken tuen arjessa selviytymiseen. Uusien ihmissuhteiden luominen vanhemmalla iällä useimmiten koetaan hyvin vaikeaksi, jolloin vapaaehtoinen ohjattu kerho tai elämystoiminta on hyvin tärkeää vanhuksille niin psykososiaalisen kun myös arjen selviytymisen kannalta.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Ikäihmisten yksinäisyys

Yksinäisyys, yksin oleminen ja eristäytyminen tarkoittavat osittain samaa asiaa. Yksinäisyys voi myös olla myös ihmisen oma valinta vaikka toisaltaan ympäristö tai olosuhteet voivat olla osasyynä yksinäisyyteen. Yksin ollessaan ihminen voi ymmärretysti kokea kielteisiä yksinäisyyden tunteita, näin se ei kuitenkaan aina välttämättä ole. Jos yksinäisyys, yksin oleminen on itse valittua ja toivottua, silloin se koetaan myönteiseksi. Yksin oleminen voi olla myös kielteistä vaikka sen olisikin itse valinnut. Tällaisina voi olla esim. avioero tai uuteen asuin ympäristöön muuttaminen. Sosiaalinen eristäytyminen voi olla itse valittua tai oman tahdon vastaista. Pelko siitä, että tulee petetyksi sosiaalisissa suhteissa tai epävarmuus muiden ihmisten kanssa saattaa aiheuttaa eristäytymistä. Tällöin valintana eristäytyminen ja muista etääntyminen on ihmiselle itsestään selvää, mutta silti tilanne on merkitykseltään kielteinen. (Uotila. 2011: 20-21.)

Yksinäisyys määritellään yleensä yksilön subjektiiviseksi kokemukseksi tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta. Yksinäisyys käsitteestä on tuotu esille eri ulottuvuuksia: 1) yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka ei välttämättä liity sosiaaliseen eristäytymiseen, 2) se koetaan yleensä epämiellyttävänä ja 3) sen syynä on yleensä sosiaalisten suhteiden puute. Sosiaalinen verkosto on objektiivisesti mitattavissa, mutta kokemaansa yksinäisyyttä voi vain kuvata henkilö itse. Yksin asuminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyden kokemista, vaikka niillä saattaa olla yhteys toisiinsa. Yksinäisyyttä voidaan mitata monella eri tavalla. Yleisin tapa kuitenkin on yksittäinen kysymys ”Koetteko yksinäisyyttä usein, toisinaan tai harvoin?”. Naiset tuntevat itsensä yksinäiseksi useammin kuin miehet. Toisaalta on osoitettu kuitenkin että miehet olisivat yksinäisempiä kuin naiset. Tulokset iän yhteydestä yksinäisyyden kokemukseen ovat ristiriitaisia. Yleisesti yksinäisyyttä tunnetaan enemmän vanhempana. Yksinäisyyden kokemiseen liittyvät myös kognitiivisen toimintakyvyn lasku, vähäiset sosiaaliset kontaktit ja verkostot sekä lapsettomuus. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. (Lampinen. 2004: 27-28.)

lääkäisiin ihmisiin liitetään usein yksinäisyys, vaikka kaikki iäkkäät henkilöt eivät ole yksinäisiä. Tiedotusvälineissä ja tutkimuksissa puhutaan yksinäisyydestä kärsivien ihmisten määrän suuruudesta, vaikka todellisuudessa vain osa kärsii yksinäisyydestä. Kaksi kolmasosaa iäkkäistä ei koe yksinäisyyttä ja osa heistä ilmoitti tunteneensa yksinäisyyttä toisinaan. Suomalaisissa tutkimuksissa 5-10 prosenttia tuntee itsensä aina tai usein yksinäiseksi. 20-40 prosenttia tuntee itsensä joskus tai harvoin yksinäiseksi. Persoonallisuus ja tilannetekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksiin. Ihmisen ikä ei itsessään aiheuta yksinäisyyden tunteita tai altista niille. Nuoruuteen ja vanhuuteen liittyy erilaisia ikävaiheita, jotka saattavat altistaa yksinäisyy-

den tunteille (Rokach 2007, Green 2001). Useat tutkimukset osoittavat leskien olevan yksinäisempi ryhmä kun taas naimisissa olevat henkilöt (Uotila. 2011: 24-26).

2.2 Ikäihmisten eläköityminen

Vuosien 2000-2015 aikana työministeriön raportin mukaan eläkkeelle jää noin miljoona kansalaista, joka tuo kehitystarpeita sosiaali- ja terveysalalle, asuntopolitiikalle, palveluille ja yhdyskuntasuunnittelulle. Tarkoituksena on edistää vanhenevan väestön hyvinvointia ja taata ikäihmisille mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Nyky päivänä puhutaan onnistuvasta vanhenemisesta ja hyvästä ikääntymisestä. Tähän katsotaan kuuluvan yksilöllisiä, hyviä kokemuksia ikääntyneenä elämisestä sekä fyysisen, henkisen että sosiaalisen aktiviteetin säilyttämistä. (Kankare, Lintula. 2006:156-157.)

Vuonna 2000 15 % oli täyttänyt 65 - vuotta ja vuonna 2030 yli 26 % kuuluu jo tähän ikäryhmään, joka tarkoittaa että useampi kuin joka neljäs suomalaisista jää eläkkeelle. Kehitys on muuallakin Euroopassa samansuuntainen mutta väestön ikärakenteen muutos on Suomessa Euroopan nopein. Tilastokeskuksen mukaan eniten kasvavat yli 85 - vuotiaiden ryhmä, joka kasvaa yli kaksinkertaiseksi vuoteen 2030 mennessä. Väestön ikärakenteeseen vaikuttaa maan sisäinen muuttoliikenne, jonka vuoksi ikärakenne vaihtelee maakunnittain. Lapissa ja Kainuussa eläköitymisen osuus nousee 40 prosentilla kun taas Uudellamaalla ja Pohjois-Pohjanmaalla vastaava osuus jää vain 20 prosenttiin. (Ruonakoski.2004:7-8.)

2.3 Sosiaalisten suhteiden muutokset ikääntyessä

Ikääntyneet ihmiset tarvitsevat monipuolista apua asiantuntijoilta selviytyäkseen itsenäisesti kotona. Kotihoidon avulla pidetään yllä vain arjen jatkuvuutta, jossa keskitytään ainoastaan vanhuksen tarvitsemaan hoitoon ja hoivaan, mutta vanhukselta jää puuttumaan omatoimisuuden ja sosiaalisten suhteiden edistäminen. Työntekijöiden tehtävä kotihoidossa on ainoastaan asiakkaan sairauksien hoitaminen ja seuranta, lääkeshoidon toteutus ja henkilökohtaisen hygienian hoitaminen. Henkiseen ja sosiaaliseen liittyvät asiat saattavat jäädä käsittelemättä tai hoitamatta kiireisessä kotihoidossa. Huonosti liikkuva vanhus ei jaksa lähteä palvelukeskuksiin, ellei hänellä ole saattajaa tukena. Liikuntakyvyn huonontuessa, vanhuksen ulos pääseminen asunnostaan ja muiden ihmisten tapaaminen heikkenee. Tällöin käsitys omasta itsestään voi muuttua, joka voi johtaa masennukseen ja vanhus voi kokea oman elämänsä täysin merkittämättömäksi. Vaikka kotihoidon palvelut helpottavat vanhuksien arkielämää, se ei välttämättä riitä, koska se ei poista yksinäisyyttä. Kotihoitoon suhtaudutaan useimmiten myönteisesti, mutta yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien vähäisyys heikentävät vanhusten

elämänlaatua. Sosiaalinen hyvinvointi jää useimmiten vanhuksen läheisille ja omaisille tehtäväksi, mutta kaikilla vanhuksilla ei kuitenkaan ole omaisia. (Seppänen. Karisto. 2007:182-184.)

Mielenterveydelliset ongelmat aiheuttavat vanhuksella väärinkäsityksien syntymistä, pelkoja ja sosiaalista turvattomuutta ja avuttomuutta, ja usein ongelmat jäävät hoitamatta. Ehkäisessä mielenterveyden tukemisessa on lisättävä ikääntyvien palveluja ja osallistumismahdollisuuksia. Taloudellinen turvallisuus on keskeistä mielen hyvinvoinnille, erityisesti pienituloisille vanhuksille, jotka joutuvat käyttämään useita palveluja. Kuitenkin monista tukimuodoista koostuvaa sosiaaliturvaa, on iäkkäiden kotihoidon asiakkaiden vaikea hallita. Muistin heikkeneminen ja muut vanhenemisen mukana tulevat muutokset ovat henkisellet hyvinvoinnille riskitekijöitä. Sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen horjuttavat psyykkistä hyvinvointia ja saattavat johtaa masennukseen tai pahimmillaan itsetuhoisiin tekoihin. Yksinäisyyden kokemus on eri asia kuin sosiaalinen eristäytyminen, vaikka usein ne ilmenevät samanaikaisesti. Sosiaalinen eristäytyminen voi olla vapaaehtoinen valinta. Puutteellinen tuki tai eristäytyneisyys lisää sairastavuutta ja kuolleisuutta. Vanhusten itsemurhat ovat lisääntyneet ja yleisesti julkisuudessa niistä ei puhuta. (Seppänen. Karisto. 2007: 185-187.)

Vanhusiän yleisin psyykkinen ongelma on masennus. Yli 75-80 -vuotiaista vanhuksista joka kolmas kärsii yksinäisyydestä, suurin osa heistä on naisia. Yksinäisyyden syy liittyy yleisesti leskeytymiseen. Kotonaan asuvista 12-15% sairastuvat masennukseen. Masentuneisuuden riskitekijöitä ovat leskeytyminen, ihmissuhteiden katkeaminen ja ystävien tapaamisen muutokset jotka vaikuttavat psykososiaalisesti vanhukseen. (Kankare. Lintula. 2006: 137-138.)

2.4 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä

Toimintakyky ja sen ylläpito on keskeistä vanhuspolitiikan ja vanhustyön näkökulmassa. Suomessa valittu vanhuspolitiikan peruslinja on edistää ikääntyvien asumista kotonaan niin pitkään kuin mahdollista, mutta sen onnistuminen on pitkälle kiinni siitä pystyykö ihminen selviytymään vanhetessaan arjen tuomista askareista ja toiminnoista. Toimintakyky jakautuu kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Gerontologisen toimintakykytutkimus kohdistuu fyysiseen toimintakykyyn ja sen muutoksiin ikääntymisen myötä, mutta vähiten tutkimusta on tehty sosiaalisesta toimintakyvystä. (Seppänen. Karisto. 2007:197.)

Vanhusten vapaa-ajan tukemista järjestetään usein niin, että ikäihmisille järjestetään valmiita ohjelmia jotka toteutuvat ohjatusti. Tällöin ikäihmiset veloitetaan ikään kuin toimimaan ilman, että heidän valinnanvapauttansa kunnioitettaisiin. Täysipainoisen vapaa-ajan tulisi kuitenkin edellyttää vapaata päätöksentekoa, autonomisuutta ja luovuutta, jotta ikäihmisen per-

soonallisia ja sosiaalisia tarpeita voitaisiin tyydyttää. Vapaa-ajan toiminnan keskeisenä tavoitteena tulisi olla, että vanhus nauttisi järjestettävästä toiminnasta. (Kurki. 2008:15.)

Ikäinstituutin ”Vanhuksen koti keskellä kaupunkia” -projektissa tarkasteltiin iäkkäiden kaupunkilaisten toimintakykyä ja arjesta selviytymistä, mutta kiinnostuksen kohteena oli myös tulevaisuutta koskevat toiveet. Tutkimuksen kohteena olivat Helsingin keskustassa Kampinmalmin alueella asuvat 75 -vuotiaat. Valtaosa kyselyyn osallistuneista nimesi ainakin yhden mielenkiinnon kohteen. Monet vastaukset liittyivät kulttuuriin, kirjallisuuteen, taiteeseen ja musiikkiin mutta myös liikunta oli yksi mielenkiinnon kohteista. Kyselyn vastanneiden miesten mielenkiinnon kohteena oli kesämöккеilyyn ja metsästyksen liittyvät teemat kun taas naisten mielenkiinto keskittyi teemoihin jotka koskettavat käsitöitä ja ihmissuhteista huolehtimisesta. Kyselyssä myös tiedusteltiin mistä harrastuksista iäkkäät ovat luopuneet. 59 prosenttia naisista vastasi joutuneensa luopumaan pitkistä kävelylenkeistä tai luopumaan kokonaan liikunnasta. Monet olivat luopuneet hiihtämisestä, uimisesta tai tanssimisesta jopa matkustamisesta. Monet naiset toivat esille myös kulttuuriharrastuksen kuten teatteri, konsertti tai käsitöistä luopumisen. Miehet taas vastasivat kyselyssä luopuneensa liikunnasta, kulttuurista ja autolla ajamisesta. Harrastuksista luopuminen johtuu usein toimintakyvyn heikkenemisestä ja sairauksista. Vastaajat kokivat, etteivät enää jaksaa tai uskalla tehdä samoja asioita kuin ennen. Lisäksi sosiaaliset ja ympäristötekijät vaikuttivat luopumisiin. Tulevaisuuden toiveista naiset toivoivat voivansa liikkua enemmän, ulkoilla sekä käyvänsä teattereissa ja konserteissa. Naiset toivoivat tervettä elämää, jota voisi elää entiseen tapaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti kotona. (Virkola. 2010:)

Metsätutkimuslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan lähes 97 prosenttia suomalaisista harrastavat jonkinlaista ulkoilua vuoden aikana. Eläke-ikäisillä on päivässä keskimäärin 8 tuntia vapaa-aikaa. Eläke-ikäiset käyttävät ulkoiluun ja liikuntaan saman verran aikaa kuin muukin väestö keskimäärin. 65-75 -vuotiailla on oma auto 77 %:lla, kesämökki 45%:lla, omaa metsää 42 %:lla, vene 4%:lla, matkailuauto 3%:lla ja loma-osake 2%:lla. Vanhemmalla iällä suosituimmaksi ulkoharrastukseksi nimetään kävelylenkkeily, jopa kaksi kolmesta 65-74 -vuotiaasta harrastavat kävelemistä. Tutkimukseen vastanneista on todettu, että he ovat erittäin ahkeria kävelijöitä, sillä 46 prosenttia vastanneista kävelee lähes päivittäin ja 34 prosenttia kävelevät keskimäärin 2 kertaa viikossa. Iäkkäät ja eläkeikäiset ovatkin kaikkein aktiivisin ulkoileva ryhmä kodin läheisillä ulkoilu-alueilla. Muiden liikunnallisten ulkoiluharrastuksen kohdalla harrastaneisuus hiipuu ikääntymisen myötä. Ulkoilun ja luonnossa virkistäytymisen hyvinvointikokemuksista löytyy erilaisia ulottuvuuksia, kuten fyysinen ulottuvuus terveyden ja kunnon ylläpitämisessä. Luontoon liittyy ulottuvuus luonnosta nauttimiseen ja vapaa-ajan viettämiseen liittyvä ulottuvuus tuo vaihtelua arjen rutiineihin. Itsensä kehittämiseen liittyvä ulottuvuus on taitojen oppimista tai itsevarmuuden lisääntymistä sekä sosiaaliset suhteet kuten mahdollisuus olla perheen tai ystävän kanssa tai mahdollisuus yksinoloon. Lähiulkoilu on yle-

sin liikuntamuoto, jonka hyötynä on fyysinen hyvinvoinnin paraneminen kuten rentoutuminen, mielen virkistyminen ja kunnon ylläpitäminen. Ulkoilu tukee iäkkään ihmisen elämän laatua ja samalla tukee omaa terveyden ylläpitämistä. Ulkoilu ja luonnossa virkistäytymisellä on suuri vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Vihreyden ja luonnon äänien on todettu olevan yksi tärkein tekijä kuntoutuksessa. Samojen tekijöiden ovat todettu myös vaikuttavan kaikenikäisten ihmisten terveyden ylläpitämiseen ja erityisesti ikääntyneiden elämänlaadun parantamiseen. (Sievänen. 2004: 2-4.)

3 Ikäihmisten liikkumisen yhteys koettuun turvallisuuden tunteeseen

Liikuntakyky heikkenee iän mukana ja avuntarve ulkona liikkumisessa lisääntyy. Jyväskyläläisten ”Ikivihreät” -projektissa haastatteluissa 75 -vuotiaista miehistä 94 prosenttia ja 92 prosenttia naisista kokivat kykeneensä liikkumaan oman arvionsa mukaan ulkona itsenäisesti, ilman apua. Kymmenen vuotta myöhemmin sama haastattelu tehtiin kyselyyn vastanneille uudestaan jolloin jäljellä olevista 85 -vuotiaista miehistä 85 prosenttia selviytyi ilman apua ja naisista enää vain 68 prosenttia. Syitä avun tarpeen lisääntymiseen vaikutti erilaiset sairaudet ja terveysongelmat, jotka vaikuttivat heikentävästi toimintakykyyn sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Iällä on keskeisin vaikutus elinjärjestelmän heikentymiseen. Elinjärjestelmien toimintakyvyn aleneminen vaikuttaa ihmisen toimintaan erilaisina rajoituksina, jotka ilmenevät arkielämässä esimerkiksi ulkoilun ja liikkumisen vaikeutumisena. Ikäihminen tarvitsee hyviä kulukuvälineitä, jos välimatkat ovat pitkiä tai suorituskyky on heikentynyt. Tällöin ihmisen pitäisi kyetä kävelemään jonkin matkaa bussipysäkille tai parkkipaikalta määränpäähän. Terveys2000 -tutkimuksessa kysyttiin, onko tutkivilla vaikeuksia kävellä puoli kilometriä yhteen menoon ja mikä on lähin asiointipaikka ja matka sinne. Lieviä tai suurempia vaikeuksia ilmoitti 65-75 -vuotiaista n. 20 prosenttia mutta 85 -vuotiaitten osalta päästiin yli 80 prosenttiin. Ikivihreät -projektin tulosten mukaan 85 -vuotiaista naisista puolet eivät pystyneet nousemaan yli 20 cm korkealle portaalle ilman tukea. Kävelynopeus mitattuna 10 metrin matkalla oli jyväskyläiläisillä 75 -vuotiailla miehillä 2.07 km/h (0,57 m/s) ja naisilla 1.65 km/h (0,46 m/s) (Rantanen & Sakari-Rantala 2003). Samojen jäljellä olevien kävelynopeus tehtiin uudestaan kymmenen vuoden kuluttua, jonka tulos miehillä oli 1.60 km/h (0,44 m/s) ja naisilla 1.13 km/h (0,31 m/s). Tämä osoittaa, että 85 -vuotiaista naisista enemmistö ei pysty kävelemään vauhdilla, jota kadun turvallinen ylittäminen liikenne valoissa edellyttää. (Sakari-Rantala, R. 2004: 6-8.)

3.1 Sosiaalisten verkostojen vaikutus liikkumiseen

Sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus tai sosiaalinen verkosto ei ole merkittävä vain ikäihmisen elämänlaadulle, vaan myös heidän ulkona liikkumiselleen. Sosiaalinen verkosto tulee tai voi olla liikkumisen tavoite, kuten esimerkiksi ikäihmisen liikkuminen muualle asuvien sukulaisten tai ystävien luo. Perhe on sosiaalisen verkoston keskiö, mutta perherakenteen muuttuessa sekä uusperheiden että lapsiluvun pienentymisen myötä iäkkäillä henkilöillä sisarussuhteet ja läheiset ystäväsuhteet muodostavat aiempaa merkittävämmiksi erityisesti puolison kuoltua. Leskeytyminen ja lasten puuttuminen lisäävät yksinäisyyden ja eristäytymisen riskejä. MOBI-LATE -tutkimuksessa vuodelta 2000 vertailtiin viiden eri maan sosiaalisten suhteiden merkitystä ulkona liikkumiseen. Tutkimukseen osallistui Hollanti, Italia, Saksa, Suomi ja Unkari. Kustakin maasta valittiin kaupunki ja maaseutua edustavat alueet. Tutkimukseen osallistujat olivat iältään 55-75 +. Suomen otoksen muodostivat Jyväskylä sekä Karstula, Kivijärvi ja Nilsia. Aineisto koottiin kotona tehtävillä haastatteluilla, psykologisilla testeillä ja erilaisin itse arvioinnein sekä liikkumispäiväkirjoin, joita tutkitut pitivät kahtena päivänä kuvaten niissä kaiken kodin ulkopuolelle suuntautuneen liikkumisensa ja sen päämäärät, liikkumistavat, mahdollisen seuralaisen liikkumisessa, aikataulun sekä liikkumista vaikeuttavat ja helpottavat tekijät. Haastatteluista kävi ilmi, että sosiaalisella verkostolla on merkitystä ulkona liikkumisessa. Tutkimusta tarkasteltaessa käy ilmi että Suomessa yksin asuvat ikäihmiset pitävät tärkeämpänä kontaktina omia lapsiaan tai muita sukulaisiaan kun taas lapsettomat ikäihmiset kokevat tärkeiksi henkilöiksi omat vanhempansa tai muut kuin sukulaisensa. (Ruoppila. 2004: 24-27.)

3.2 Yksinasumisen yhteys turvattomuuteen ikäihmisillä

Suomessa joka kahdeksas kymmenestä ikäihmisestä asuu omistusasunnoissa. Näistä joka kolmannella on puutteita asuinoloissaan koska yksin asuminen on lisääntynyt. Virossa asumisen ongelmana on asuntojen puutteellinen laaduntaso. Virossa on hyvin yleistä se, että ikäihmisten asunnoista puuttuu kokonaan keskuslämmityksen tai lämmin vesi. (Rusanen & Kraav: 202.)

Yleisin asumiseen liittyvä turvattomuuden aihe yli 60-vuotiailla on Suomessa ja Virossa yksin asuminen. Virossa yksinasuvia on 38 prosenttia ja Suomessa yksinasuvien osuus on 32 prosenttia. Ne ikäihmiset jotka eivät ole tottuneet yksinasumiseen, jäävät puutteellisesti varustettuun asuntoonsa selviytyäkseen omin avuin. (Rusanen. Kraav. 1995: 205.)

Turvattomuuden tunteen kokemisen syynä on usein pelko siitä että sairastuu, kivut ja kaatumisen pelko, palveluiden heikko saatavuus, omaisten asuminen muualla ja sosiaalisten suhteiden vähyys. Turvattomuutta kokevat eniten naiset jotka asuvat yksin. Huonot kulkuyhteydet ja pitkät etäisyydet tarvittaviin palveluihin voivat olla osa syynä kotona asumisen ongelmiin.

(Kautto. 2013:8-9.) Liikkuminen hankaloituu 70 ikävuoden jälkeen ja pahenee 80 -vuotta täytäneiden keskuudessa. Fyysistä toimintakykyä rajoittavia tekijöitä ovat oman kotiympäristön liittyvät esteet. Usein hankalaksi koetaan portaat ja liian korkeat kynnykset. (Kautto. 2013:9.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata millaisia aktiviteetteja alueen ikäihmiset toivoisivat ja kuinka uudet ihmissuhteet vaikuttavat arjessa selviytymiseen. Opinnäytetyössäni haluan myös tuoda esille kuinka turvallisena asuinympäristönä aluetta pidetään.

Tutkimuksen tavoite on olla hyödyksi Kivistön alueen työryhmälle kuin myös olla hyödyksi ”Suurella sydämellä” vapaaehtoistoimitsijoille.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. *Millaisia aktiviteetteja alueen ikäihmiset toivoisivat?*
2. *Miten uudet ihmissuhteet ovat vaikuttaneet arjessa selviytymiseen?*
3. *Onko asuinympäristössäsi turvallista?*

4.2 Tutkimusaineisto

Toteutin aineiston keruun haastattelumenetelmällä. Haastattelun tehtävänä on välittää kuvaa haastateltavan osapuolen ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. Haastattelija voi lähestyä tehtävää joko suorasta tai epäsuorasti. Suorempi ja yleisempi haastattelussa käytetty tapa on kysyä ihmiseltä hänen uskomuksistaan, kokemussisällöstään ja arvostuksistaan. (Hirsjärvi. Hurme. 2001:41.)

Haastattelumenetelmä on joustava ja se sopii erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelun etuna on se, että ihminen nähdään tutkimustilanteessa subjektina, jossa hänelle annetaan mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esille vapaasti. Haastateltava on tutkimuksessa se luova ja aktiivinen osapuoli. Vaikka haastattelussa on monia hyviä puolia, sisältää se negatiivisiakin. Haastattelu vie aikaa, koska haastattelijan on sovittava etukäteen haastatteluajat ja etsittävä sopivat haastateltavat. Haastattelijalta vaaditaan taitoa ja kokemusta mutta myös lisäksi koulutusta. Lisäksi haastattelun katsotaan sisältävän monia virhelähteitä, koska haas-

tattelun luotettavuutta heikentää haastateltavan taipumus vastata sosiaalisesti suotavia vastauksia. (Hirsjärvi. Hurme. 2001: 34-35.)

Haastateltavat henkilöt olin hankkinut vapaa-ehtoisjärjestön, ”Suurella sydämellä” kautta. Ennen haastattelua, olin ottanut järjestön vastaavaan henkilöön yhteyttä ja sopinut hänen kanssaan tapaamisen kerhotoiminnan tiloissa jossa samalla tapasin alueen ikäihmiset. Haastattelut tehtiin yhtenä päivänä Helmikuussa Kanniston koululla kerhotoiminnan tiloissa. Haastateltavat henkilöt olivat yksinasuvia yli 73-vuotiaita ja heitä oli neljä, kaksi miestä ja kaksi naista.

Tutkimuskysymykseni jakautuivat tiettyihin teemoihin ja niitä vastaamaan laadin haastattelukysymykset teemoittain. Puolistrukturoitu haastattelumenetelmä tarkoittaa teemahaastattelua, jossa haastattelut kohdennetaan tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelun etu on se, ettei se ota kantaa haastattelukertojen määrästä tai miten syvälle haastattelussa mennään. Tämä haastattelumenetelmä tuo haastateltavan äänen kuuluviin. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ja niiden muoto on kaikille samat. (Hirsjärvi & Hurme. 2001: 47-48.)

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Analysointi lähti käyntiin siten, että kaikki haastattelut nauhoitettiin ja purettiin tekstimuotoon sanatarkasti tietokoneelle. Haastatteluaineistoa kertyi kaksi ja puolisivua (fonttikoko 12 ja riviväli 1,5). Aineistoa kuuntelin monta kertaa läpi ja tarkastin kirjoittamani puretun tekstin oikeanlaisuuden. Kaikki purettujen haastattelujen nauhoitukset olivat selkeitä ja siksi myös helposti litteroitavissa. Haastattelukysymykset ovat liitteessä 2.

Laadullisessa analyysissä on tärkeää pyrkiä pelkistämään havainnot mahdollisimman suppeaksi havaintojen joukoksi. Erot eri ihmisten tai havaintoyksiköiden välillä ovat siis tärkeitä laadullista analyysia tehdessä. Ne antavat usein johtolankoja siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi. (Alasuutarila.2011:43.)

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa purin jokaisen haastattelun tekstimuotoon haastattelukysymyksittäin. Haastateltavat vastasivat lyhyesti. Joitakin pitkiä vastauksia litteroin lyhennettyyn muotoon, kuitenkin haastateltavaa kunnioittaen. Tutkimustulokset kuvataan siis teemoittain ja ne reflektivat tutkimuskysymyksiä ja antavat niihin vastaukset.

Laadullista analyysia tarkastellaan usein kokonaisuutena ja se koostuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. (Alasuutarila.2011:38-39.)

5 TULOKSET

Analyysia tehdessä esille nousi kaksi pääteemaa: Sosiaalisten verkostojen ehkäisevä merkitys yksinäisyyteen ja oman asuinalueen turvallisuus.

5.1 Sosiaalisten verkostojen vaikutus ehkäisevästi yksinäisyyteen

Sosiaalisten verkostojen on koettu ehkäisevän yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyttä ehkäisevinä tekijöinä ovat kontaktit sisaruksiin ja lapsiin. Samoin harrastukset ja vapaaehtoisjärjestöjen sekä esimerkiksi seurakunnan järjestämät kerhotoiminnat ehkäisevät yksinäisyyttä.

5.1.1 Sisarukset ja lapset

Haastatelluista kolme piti tärkeimpänä kontaktinaan sisaruksiaan ja lapsiaan. Yhdellä vastan-
neista ei ollut perhettä mutta hän piti naapureihinsa yhteyttä tiiviisti.

”Kun on 50 -vuotta asunut täällä, niin naapurit tulevat tutummaksi kuin omat sukulaiset.”

”Poikaani päivittäin ja mun siskoon useamman kerran viikossa.”

”Minun siskoon joka asuu muualla. Soittelemme monta kertaa viikossa sekä minun kahteen poikaan, jotka ovat kiireisiä mutta soitellaan heidän kanssaan todella paljon.”

”Tyttäreeseen joka asuu tästä viiden kilometrin päässä ja kahteen hänen lapseensa.”

5.1.2 Harrastukset ja uudet ihmissuhteet

Haastateltavien tärkeimpiin harrastuksiin kuuluivat käsityöt, lenkkeily, sauvakävely, mökkeily sekä Kanniston koululla kerhotiloissa toimiva kuntosali. Haastateltavat kertoivat saaneensa uusia ystäviä harrastuksiensa myötä.

”Joulutoreilla kun olen ollut myymässä niin sieltäkin voi saada ystäviä.”

”Ihmisiä on joka paikassa. Ihmissuhteet ovat itsestään kiinni.”

”Jonkin verran olen ystäviä saanut harrastuksieni myötä.”

”Kyllä on tullut. Kun koiran kanssa käyn lenkillä, niin uusia ystäviä tulee sieltä myös.”

Haastatelluista yksi kertoi olevansa kova matkustamaan ja sen kautta myös saaneensa hyvän ystävän. Yksi haastateltavista kertoi harrastaneensa aikoinaan laskettelua ja hiihtämistä, mutta iän myötä tuoma liikuntavamman vuoksi hän on joutunut vaihtamaan ne pyöräilyyn.

5.1.3 Aktiivitoiminta alueella

Kaikki haastatteluihin osallistuneet olivat tyytyväisiä alueella toimivaan kerhotoimintaan ja erityisen tyytyväisiä vastaajat olivat Kanniston koulun rakennukseen. Haastatteluissa kävi ilmi, että heidän oli helppo tulla koululle koska he asuvat ihan koulun välittömässä läheisyydessä.

”Todella hyvä kun tämä koulu rakennettiin tähän.”

”Kyllä olen tyytyväinen. Aikaisemmin oli hiljaisempaa.”

”Yllätyin tästä kerhosta. Tämä on ihan uutta mulle.”

”Todella tyytyväinen ja tänne kyllä varmasti tulevaisuudessa tulee lisää toimintaa. Jos vielä kirjasto saataisiin alueelle.”

Haastatteluissa toivottiin kerhotoimintojen kehittämistä sekä kaksi vastanneista toivoi parempia hiihtolatuja. Myös uimahallia ja kirjastoa toivottiin lähitulevaisuudessa alueelle.

5.2 Asuinympäristön turvallisuus

Haastattelut osoittivat, että turvallisuuteen vaikutti oman auton mahdollinen käyttäminen, joka myös helpotti haastateltavien liikkumista isompiin kauppakeskuksiin. Haastateltavat

luottivat naapureihinsa, jotka auttoivat heitä ja näin lisäsivät turvallisuuden tunnetta haastateltujen elämässä.

5.2.1 Yksinäisyys ja yksinasuminen

Tutkimukset osoittivat, että yksinasuminen ja yksin oleminen synnyttävät yksinäisyyttä. Kuitenkin vain yksi haastateltavista koki itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunteeseen vaikutti leskeksi jääminen.

”Aina kun yksin asuu ja mies on kuollut, tuntee itsensä yksinäiseksi.”

”En missään vaiheessa ole tuntenut yksinäisyyttä.”

”En ollenkaan.”

”En ole tuntenut.”

Haastateltavat pitivät kotiansa turvallisena ympäristönä asua ja selvisivät yksin kotona. Yksi vastanneista kertoi olevansa vielä luottavainen, että hän voi pitää aina kesäisin asuntonsa ovea auki.

5.2.2 Liikkuminen asuinympäristössä

Haastateltavat kokivat asuinympäristönsä turvalliseksi liikkua kaikkina vuorokauden aikoina. Haastateltavat näkivät asuinalueensa hyvänä puolena sen että vielä toistaiseksi alue on harvaan asuttua.

”Todella turvallista. Uudet naapurit muuttivat viereiseen rakennettuun taloon.”

”Kyllä, turvallinen paikka tämä on.”

”Kyllä mää olen vielä turvalliseksi toistaiseksi pitänyt. Tämä on vielä toistaiseksi niin harvaan asuttua ja rauhallista aluetta.”

”On turvallista liikkua kun on sen verran etäällä suuremmista keskuksista.”

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Haastateltavista vain muutama mainitsi pitävänsä naapureihinsa yhteyttä. Yleisesti tuloksia tarkastaessa tuli ilmi haastateltavien tärkeämpiin sosiaalisiin kontakteihin kuuluvan omat sisarukset ja lapset, joihin he pitivät useamman kuin kerran viikossa yhteyttä.

Uusien ihmissuhteiden luominen tuntui olevan helppoa kaikille haastateltaville. Sosiaaliset verkostot ja henkilöiden harrastukset ehkäisivät yksinäisyyttä.

Kunnat, kolmannen sektorin järjestöt ja vapaaehtoiset järjestävät palveluja joiden tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen. Yksinäisyyttä lievittää ryhmässä tapahtuvat aktiviteetit, kahdenkeskiset tapaamiset ja sellaiset tapahtumat missä ihmisen ei tarvitse toimia yksin. Ryhmätoiminta pohjautuukin sosiaalisen aktiviteetin lisäämiseen. (Uotila. 2011: 31.) Vapaaehtoistyössä tai ammatillisessa auttamistyössä etsitäänkin ihmisten elämää motivoivia tekijöitä joka perustuu toiminnan mielekkyyteen ja ihmisen omaan tahtoon. (Yeung. 2005:279.) Haastateltavat olivat tyytyväisiä vapaaehtoisjärjestön järjestämään toimintaan. Kivistön alueen asukkaille olisi hyvä tiedottaa, millaista toimintaa Vantaankosken seurakunta ja heidän vapaaehtoisjärjestönsä järjestävät.

Asuinympäristöä pidettiin rauhallisena paikkana asua, eivätkä vastanneet kokeneet myöskään pimeään aikaan turvattomuutta liikkua. Naapurit ja suhteet naapureihin vaikuttivat turvallisuuden tunteeseen. Kaikki haastateltavat omistivat oman auton ja sen merkitys liikkumiselle oli tärkeää. He mainitsivat asuinalueen vaativan oman auton käyttöä, koska julkinen liikenne ei toimi hyvin. Tämä vaikeuttaa pääsyä suurempiin kauppakeskuksiin.

Tästä tutkimuksena saadut tulokset vastaavat aikaisempien tutkimusten tuloksia, joita on käsitelty luvuissa 2 ja 3.

6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kun haastateltavana ovat ikäihmiset, on muistettava että heitä varoitetaan nykypäivänä päästävästä sisälle ventovieraita ihmisiä. Siksi kannattaa ottaa yhteyttä vanhuksiin jonkin organisaation kautta. Lisäksi on suositeltavaa, että tutkija käy itse ensin kerhon tai yhdistyksen järjestämässä tapahtumassa, kertomassa tutkimuksesta. Näin varmistetaan tutkimuksen onnistuminen. (Hirsjärvi & Hurme. 2001: 133.)

Haastattelut vaativat rauhallista paikkaa, jossa muiden ihmisten läsnäolo ei vaaranna haastattelun kulkua. Haastattelijasta johtuvat häiriötekijät johtuvat yleensä vuorovaikutuksesta jolloin haastateltavan mielenkiinto ja halu vastata kysymyksiin voi vähentyä, jos haastateltava havaitsee haastattelijan suorittavan tehtävänsä haluttomasti. (Hirsjärvi & Hurme. 2001:127.)

Tutkimuksen tekeminen ei saisi tuottaa haittaa haastateltaville. Tutkittavan aiheen tai alueen tutkimuskysymykset voivat olla arkaluonteisia, jolloin se saattaa lamata haastateltavan. Hän haluaisi puhua asioista mutta ei välttämättä halua sitä, että haastattelua tallennettaisiin. Tutkijan asettamat lisäkysymykset eivät välttämättä onnistu jolloin haastattelutilanne muuttuu pikemminkin terapiatilaisuudeksi. Tällöin haastateltavan on päätettävä miten tärkeänä pitää tutkimukseensa asetettuja tavoitteita verrattuna haastateltavan tuskaan. Tärkeintä on muistaa haastattelussa inhimillisyys joka on myös keskeistä haastattelun onnistumiselle. (Hirsjärvi & Hurme. 2001:126.)

Opinnäytetyössäni haastateltava osapuoli pysyi kaikissa tutkimusvaiheissa anonymina, eikä hänen henkilöllisyytensä paljastunut missään vaiheessa tutkimusta. Haastattelun kaikki henkilöt Kanniston koulun kerhotilassa, josta sain yksilöhaastattelua varten tyhjän huoneen. Ennen haastattelun aloittamista henkilö sai minulta täytettäväksi tutkimuslupa lomakkeen. Tutkimuslupa lomake kertoi haastateltavalle hänen oikeuksistaan osallistua haastatteluun ja lopettaa haastattelu mikäli hän tulee toisiin ajatuksiin haastattelutilanteessa. Haastattelussa käytettävä materiaali on ainoastaan tutkimuksen tekijän, eli minun käsissäni ja kaikki tutkimukseen käytetyt materiaalit hävitetään luottamuksellisesti opinnäytetyöni valmistuttua. Tutkimuslupa asiakirja on liitteessä 1.

Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta lisää se, että ole kuvannut miten tutkimus on tehty ja miten johtopäätöksiin on päästy.

6.3 Ammatillista pohdintaa

Ikäihmisten yksinäisyyden ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää. Yksinäisyyden ennaltaehkäisy näkyy siinä, miten yhteiskuntamme asennoituu ikääntyvään väestöön ja miten yhteiskuntamme tarjoaa palveluita, jotka tukevat arjesta selviytymistä. Asuinseudun seurakunnat sekä eläkeläis- ja vapaaehtoisjärjestöt järjestävät erilaista toimintaa myös ikäihmisille. Mielestäni jo olemassa olevia valmiita sosiaalisia ja palveluita tulisi nykyisestäänkin kehittää niin, että kaikille annettaisiin mahdollisuus osallistua.

Haastateltavat ovat yksinasuvia, joista vain yksi myönsi tuntevansa itsensä ajoittain yksinäiseksi. Tämä tulos tukee mediassakin esille tullutta tietoa, että joka kolmas ikäihminen kokee itsensä yksinäiseksi. Syynä tähän on mm. leskeytyminen.

Tutkimuksessani sain tietoa keihin tutkivat henkilöt eniten pitivät yhteyttä. Yhteys omiin sisaruksiin ja lapsiin tuotiin vahvasti esille. Tulevan ammattini puolesta joudun olemaankin omaisiin hyvin paljon yhteydessä, riippumatta siitä millä hoito-alan osa-alueella työskentelenkin. Tämä myös vahvistaa omaa ammatillista näkemystäni koska omaiset ovat keskeisiä hyvinvointia edistäviä tekijöitä. He vaikuttavat myös hoitotyön suunnittelun ja toteuttamiseen.

Vapaaehtoisjärjestön järjestämiin tapaamisiin osallistuvat ikäihmiset ovat tutkimukseni mukaan aktiivisia ja toimintakykyisiä. Vantaankosken seurakunnan ja sen vapaaehtoisjärjestöjen tuottamat palvelut ovat alueen asukkaille tärkeitä ja mielekkäitä. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden on helppo osallistua aktiviteetteihin koska heillä on mahdollisuus käyttää kulkeamiseen omaa autoa ja he asuvat lähellä Kanniston koulua. Tutkimukseeni osallistuvat toivat esille kuinka asuinalue vaatii oman auton käyttämistä. Kuitenkaan kaikilla ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta tai varaa, johtuen pienestä eläkkeestä tai ikääntymisen tuomasta toimintakyvyn heikkenemisestä. Julkisen liikenteen parantaminen asuinalueella helpottaisi myös muita asuinalueella asuvia, koska se myös edistäisi sosiaalista kanssakäymistä ja toisi mahdollisuuden myös muillekin halukkaille osallistua alueen tarjoamiin tapahtumiin.

Analyysi on tuottanut tietoa miten omat harrastukset ja ihmissuhteet tuovat tukea ja turvaa haastatteluille. Kaikki informantit olivat hyvin sosiaalisia ja aktiivisia. Sosiaaliset verkostot ovatkin yksi luonnollinen tuki, joka edistää ikäihmisen hyvinvointia. Sosiaalisella tuella on myös vaikutuksensa niin henkiseen, fyysiseen kuin myös psyykkiseen hyvinvointiin. Kiireisessä hoitotyössä kiinnitetään enemmän huomio ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hoitamiseen, eikä välttämättä kaikissa paikoissa pystytäkään resurssien takia järjestämään aktiivista toimintaa joka olisi yksi ennaltaehkäisevä tekijä. Mielekäs toiminta tuo elämään sisältöä ja tuo arkeen positiivista muutosta. Nykypäivänä media on tuonut esille sen, että kaikilla on oikeus hyvään ja arvokkaaseen vanhenemiseen. Sosiaalisilla verkostoilla ja kassakäymisillä on vaikutuksensa siihen kuinka pitkään ihminen pystyy asumaan yksin kotonaan.

Sosiaalisen verkoston tuoma tuki ja turva edistää arjessa selviytymistä, jotta ihminen jaksaisi mahdollisimman pitkään asua omassa kodissaan. Sosiaalisilla verkostoilla ja sen tuomilla turvalla on suuri merkitys hoitotyössä koska se myös edistää ihmisen parantumista ja kotiuttamista.

Osa sairaanhoitajan tehtävästä hoitotyössä on tehdä realistisia havaintoja ikäihmisen elämäntilanteesta ja edistää parantumista, jotta kotiuttaminenkin sujuisi mutkattomasti. Sairaanhoi-

tajan tehtävänä on joissakin paikoissa myös järjestää aktiivista toimintaa kerran viikossa yhdessä muiden työryhmän jäsenten kanssa. Tähän ei kuitenkaan kaikkialla ole mahdollisuus työn kiireen vuoksi. Hoitotyön käytänteiden keskellä olisi pohdittavaa mistä sairaanhoitaja saisi enemmän resursseja järjestääkseen aktiivista toimintaa? Pohdinnan arvoista on myös miten voitaisiin paremmin kehittää sosiaalisia verkostoja niin että kaikki olisivat oikeutettuja niihin? Ja viimeiseksi, mutta ei vähäisemmäksi, miten voitaisiin paremmin edistää vanhenevan väestön palveluita, jotta he pystyisivät asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissaan.

Hoitotyöläisen tehtävänä on auttaa ja tukea yksinäistä ihmistä, jotta tämä selviytyisi arjen tuomista askareista ja haasteista. Sairaanhoitajan työhön kuuluu kartoittaa ihmisen kotiympäristö ja tarjota erilaisia apuvälineitä ja ratkaisuja erilaisten esteiden poistamiseksi, helpottaakseen liikkumista. Turvallinen asuinympäristö ja liikkumisen helppous ylläpitää ihmisen aktiivista toimintaa, edistää toimintakykyä ja ennalta ehkäisee syrjäytymistä.

Kunnon huononeminen, sosiaalisen verkostojen ulkopuolelle jääminen sekä kotiin eristäytymisen sairastuttavat ja estävät myös parantumista. Voimavaroja jotka käsittävät esim. tiloja, joissa sosiaalista tukea ja turvaa edistetään. Tutkimuksestani näkyy miten motivaatiolla ja positiivisella elämäntarkastuksella on ennaltaehkäisevä vaikutus.

Tutkimuksessani kävi ilmi myös naapureilta saama apu ja turva ja sen tärkeys. Hoitotyössä on muistettava että kaikilla ei ole sukulaisia jolloin naapureiden merkitys kasvaa. Hoitotyöläisen on ensisijaisesti neuvoteltava potilaan sukulaisen kanssa, mutta esimerkiksi ”sukulattoman” potilaan elämässä muiden läheisten merkitys kasvaa. Tämä asettaa uusia haasteita ja eettisiä kysymyksiä hoitotyön ammattilaisille.

Tulevana sairaanhoitajana, minun on pyrittävä työskentelemään eettisesti. Eettisesti työskentelevä sairaanhoitaja työskentelee oikeudenmukaisesti ja voimavaraletustisesti, rehellisesti ja toisia kunnioittaen. Sairaanhoitajana tulen edistämään ikäihmisen toimintakykyä ja selviytymistä arjen tuomista askareista.

Tulen ja olen kohdannut ikäihmisiä joilla ei ole omaisia, ei sosiaalisia tukiverkostoja ja heistä näkee myös sen kuinka näitten puuttuminen syö heidän omia voimavaroja. Sairaanhoitajana voin olla jonkun ainut päivän sosiaalinen kontakti, turva sekä turvallisuuden tuoja. Sairaanhoitajana on kuitenkin muistettava ettei resurssit ja aika riitä aina tukemaan ihmisen henkisiä voimavaroja. Hoitoa edistäviä ja ennaltaehkäiseviä tekijöitä on se, että sairaanhoitaja tunnistaa potilaan yksinäisyyden. Sairaanhoitajan eettisenä velvollisuutena on tukea potilasta hänen sosiaalisessa kanssakäymisessään ja tarvittaessa järjestää sosiaalista kanssakäymistä edistäviä toimintoja.

Lähteet

Alasuutarila, Pentti. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. InPrint Riika.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2001. Tutkimushaastattelu. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus. Tallinna Raamatutrukikoda.

Kankare, Harri & Lintula, Hanna (toimittajat). 2006. Vanhuksen äänen kuuleminen. Tammi. Dark Oy. Vantaa.

Karvinen, Elina & Syrén, Ilkka (toimittajat). 2004. Iäkkäät ja ulkonaliikkuminen Seminaariesityksiä 14.10.2003. Oraita. Ikäinstituutti. Kuntakallio-säätiö. Helsinki.

Kautto, Marjut. 2013. Yksinasuvien asukkaisen kokemuksia sotaveteraanien avustajatoiminnasta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.04.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40922/URN-NBN-fi-jyu-201302121205.pdf?sequence=4>

Lampinen, Päivi. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastetoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina 65-84 vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuraututkimus. Jyväskylän yliopisto.

Niemelä, Paula & Kraav, Inger (toimittajat). 1995. Turvattomuus Suomessa ja Virossa. Artikkeleita eri ikävaiheista ja elämänalueilta. Sosiaalitieteiden laitos. Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio.

Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toimittajat). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Seppänen, M., Karisto, A., Kroger, T. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö - sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-Kustannus.

a, Hanna. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys -tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Viitattu 10.02.2013.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>

Vantaan kaupunki. Viitattu 21.08.2012.
http://www.vantaa.fi/fi/kaavoitus_ja_maankaytto/marja-vantaa

Vantaan kaupunki. Viitattu. 21.08.2012. <http://www.marjavantaa-idea.fi/fi/etusivu/>

Vantaan kaupunki. Viitattu 21.08.2012.
http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/31113_kuusijakovisio_nettikuva.jpg

Virkola, E. 2010. Iäkkäiden kaupunkilaisten toiveita, luopumisia ja mielenkiinnon kohteita - kyselytutkimuksen kertomaa. Vanhustyö-lehti 5/2010.

LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU

TUTKIMUSLUPA

TIKKURILA

Suvi Heinistö 0900435

Hoitotyön koulutusohjelma

01.12.2012

Tutkimukseen osallistuja

Nainen/Mies

Asuin-alue

29.01.2013

MARJA-VANTAA PROJEKTIN HYVÄKSI TOTEUTETTAVA OPINNÄYTETYÖ TUTKIMUS

Olen sairaanhoidon opiskelija Laurean ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyöni liittyen Marja-Vantaa projektiin. Tarkoitukseni on tutkia haastattelun keinoin kuinka ikäihmiset viihtyvät tulevilla Marja-Vantaan asuin-alueella ja millaisia harrastuksia heillä on. Tarkastelen tulevassa opinnäytetyössäni ikäihmisten yksinäisyyttä ja miten uudet ihmissuhteet sekä aktiivinen vapaa-ajan harrastukset vaikuttavat ennalta ehkäisevästi ikäihmisten syrjäytymiseen ja miten ne tukevat arjesta selviytymistä. Haastattelutilanteet tallennetaan ja teen haastattelun aikana myös muistiinpanoja itse tilanteesta. Kaikki antamanne lausunnot, tallenteet ja haastattelussa tehdyt muistiinpanot ovat salassa pidettäviä. Eli lain mukaan haastattelussa tuotettu materiaali on vain minun käytettävissäni, eikä tutkimukseen osallistujan henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa tutkimusta. Tutkimukseen nauhoitteet ja muistiinpanot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Lisäksi Teillä on lain mukaan mahdollisuus keskeyttää haastattelu tai kieltää tutkimusmateriaalin käyttö osaltanne tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

KIITOS OSALLISTUMISESTASI!

Päiväys ja paikkakunta

Osallistujan allekirjoitus

Liite 2. Haastattelu kysymykset

HAASTETTELU KYSYMYKSET

Millaisia aktiviteetteja alueen ikäihmiset toivoisivat?

- 1) Oletko millaista harrastetoimintaa harrastanut elämäsi aikana?
- 2) Millaisia aktiviteetteja toivoisit Marja-vartaalle?
- 3) Mitä harrastat nyt?
- 4) Oletteko tyytyväinen kerhotoiloihin?
- 5) Onko Teillä kehitys ehdotuksia kerhotoiminnan tai tilojen suhteen?

Miten uudet ihmissuhteet vaikuttavat arjessa selviytymiseen?

- 1) Tunnetko itsesi yksinäiseksi?
- 2) Millä tavalla yksinäisyys on vaikuttanut arjessa selviytymiseen? (Lisä kysymys, jos ed. vastaus kyllä)
- 3) Oletko harrastuksesi myötä saanut uusia ihmissuhteita?
- 4) Keneen sukulaiseen tai ystävään pidätte eniten yhteyttä ja kuinka usein pidätte yhteyttä?

Onko asuinympäristössäsi turvallista?

- 1) Koetteko liikkumisen ulkona turvallisesti kaikkina vuorokauden aikoina? Myös pimeällä?
- 2) Koetteko kotinne turvallisesti ympäristöksi?
- 3) Onko asuinalueellasi helppoa liikkua asioille esim. bussilla lähimpään kauppaan tai apteekkiin?

